

# Le tabagisme et la COVID-19

## Renseignements à l'intention des fumeurs

La pandémie de COVID-19 se poursuit et il importe de comprendre le rôle que peut jouer le tabagisme dans la transmission du virus. Bien que la recherche sur le sujet ne soit pas encore complète, le présent document rend compte des plus récentes données probantes en date de mars 2020. Il comporte par ailleurs des conseils et des ressources pour vous aider à moins fumer ou à arrêter pendant la pandémie.

### En quoi le fait de fumer augmente-t-il le risque d'attraper la COVID-19?

- La COVID-19 s'attaque aux poumons, au thorax et aux autres parties de l'appareil respiratoire. Lorsque vous inhalez la fumée de la cigarette, les produits chimiques qu'elle contient endommagent les poumons et affaiblissent la réaction immunitaire. Les virus pourraient donc s'infiltrer plus facilement dans les poumons et accroître les risques de développer une infection respiratoire, comme la COVID-19.
- Le fait de faire passer la cigarette des lèvres à la main et aussi le partage de cigarettes avec d'autres font également augmenter le risque de contracter et de transmettre la COVID-19.

### Les symptômes de la COVID-19 sont-ils plus prononcés chez les fumeurs?

- Les personnes qui fument ou qui ont déjà fumé sont plus susceptibles d'avoir des symptômes graves de la COVID-19, comme la pneumonie.
- Ces personnes risquent plus que toute autre d'être admises aux services de soins actifs, placées sous ventilateur et d'en mourir.
- L'exposition à la fumée secondaire peut causer des dommages au cœur et aux poumons. La fumée secondaire augmente également le risque d'aggravation des symptômes de la COVID-19 chez les personnes autour de vous.



La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le [www.camh.ca/fr/covid19](http://www.camh.ca/fr/covid19).

## Comment puis-je gérer le tabagisme durant la pandémie?

Vous pourriez ressentir une forte envie de fumer pour faire face au stress, à la solitude et à l'ennui. Mais, pour votre santé générale et pour réduire les risques d'attraper la COVID-19, il importe avant tout que vous cessiez de fumer. Voici quelques conseils qui vous aideront à gérer vos envies de fumer durant la pandémie :

Demandez de l'aide et restez en contact avec votre famille et vos ami.e.s par téléphone, texto et vidéo.

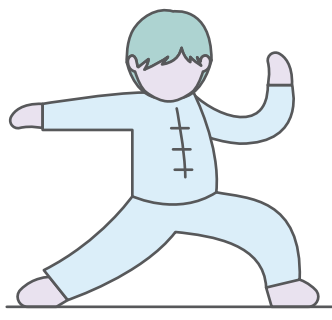
Vous pouvez aussi faire part de vos pensées et de vos progrès sur Twitter avec le mot-clic #QuitforCovid.



Adonnez-vous à des activités saines et agréables pour vous tenir occupé.e, tout en vous assurant de rester à au moins deux mètres des autres.

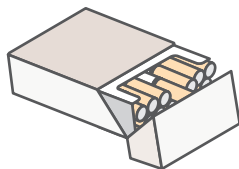
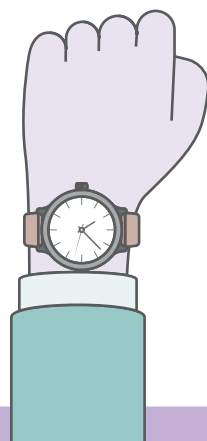


Faites, chaque jour, le suivi de vos envies de fumer, des cigarettes fumées, de votre humeur et de vos activités. Vous pourriez ainsi vous rendre compte des facteurs qui vous incitent à fumer. Les personnes qui ont un iPhone peuvent utiliser l'application My Change Plan (à télécharger gratuitement de l'App Store).



Réfléchissez aux façons de gérer les facteurs déclencheurs et vos envies de fumer. Par exemple, consacrez plus de temps à faire des choses qui vous empêchent de fumer ou qui font en sorte que vos cigarettes sont hors de portée.

Vos envies de fumer peuvent disparaître, attendez donc autant que vous le pouvez avant de vous allumer une cigarette.



Appelez votre pharmacien.ne pour savoir si un médicament anti-tabagisme vous conviendrait et apprendre comment vous en procurer, le cas échéant, durant la pandémie.



# Ressources d'aide pour les fumeurs et vapoteurs

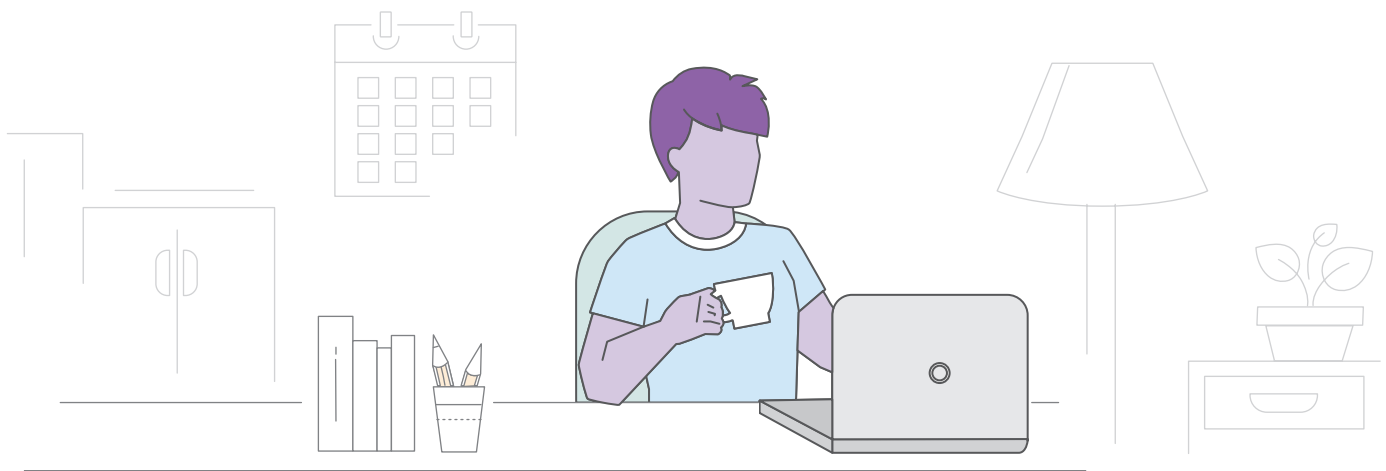
- La santé mentale et la pandémie de COVID-19 : [www.camh.ca/fr/covid19](http://www.camh.ca/fr/covid19)
- Téléassistance pour fumeurs : Service gratuit offrant de l'information sur la cessation du tabagisme et du soutien en la matière. Consultez [www.smokershelpline.ca/fr-ca/home](http://www.smokershelpline.ca/fr-ca/home) pour obtenir du soutien en ligne, communiquez par message texte en tapant le mot ECRASONS au numéro 123456 ou appelez Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.
- ConnexOntario : Services gratuits et confidentiels visant les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance et de santé mentale. Appelez au 1 866 531-2600 ou consultez [www.connexontario.ca/fr](http://www.connexontario.ca/fr).

En anglais

- FAQ sur le tabagisme, le vapotage et la COVID-19 : [www.otru.org/wp-content/uploads/2020/03/otru\\_covidfaqs\\_mar2020.pdf](http://www.otru.org/wp-content/uploads/2020/03/otru_covidfaqs_mar2020.pdf)
- Service de la dépendance à la nicotine de CAMH : Information sur l'abandon du tabac et ressources en la matière. Consultez [www.nicotinedependenceclinic.com](http://www.nicotinedependenceclinic.com)

Voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles :

- **Tabagisme et gestion des émotions**
- **Tabagisme et activité physique**
- **Tabagisme, nutrition et gestion du poids**
- **Application My Change Plan : À télécharger gratuitement de l'App Store d'Apple (utilisateurs d'iPhone seulement)**



La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le [www.camh.ca/fr/covid19](http://www.camh.ca/fr/covid19).